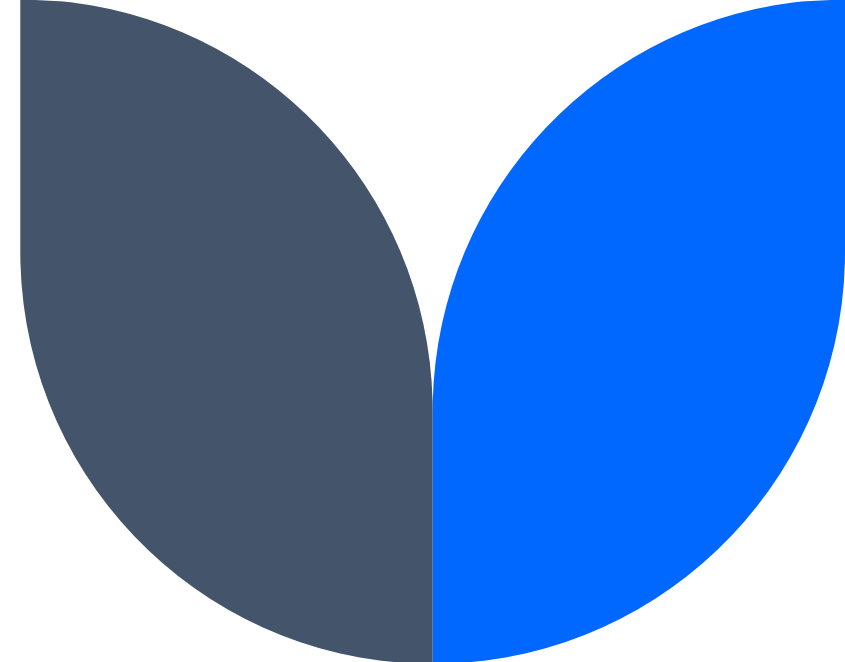
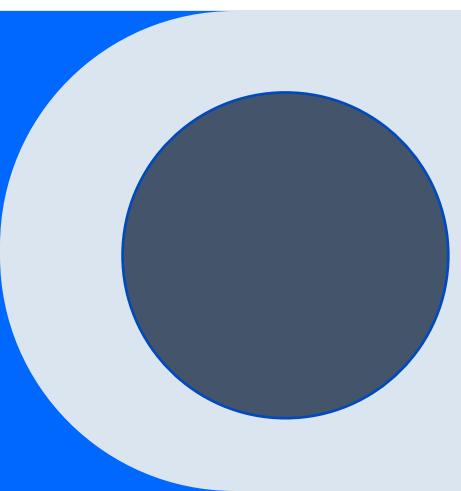




Jenteprosjektet

Langrenn BSK 25/26

For jenter- Av jenter



Formålet er å bidra til jentenes sportslige utvikling og skape et sosialt miljø mellom jentene slik at de fortsatt ønsker å være aktive på ski. Miljøet skal være åpent og inkluderende, motiverende og inspirerende.

Dette skal ikke komme i stedet for klubbmiljøet, men være et tillegg

Målgruppe; Langrennsjenter i Ungdomsskolealder i Buskerud Skikrets

Hensikt; Bidra til at flere jenter blir værende i langrennsidretten lenger

Hvorfor; Skape en felles jentearena for det sosiale og trening på tvers av idrettsforeninger I Buskerud Skikrets.

Hva; Dagssamlinger, treningsøkter, samling med overnatting, sosiale sammenkomster mm

Hvordan; Tilrettelegge for morsomme aktiviteter, tilpasset innhold og sosial arena tilpasset jenter i utvikling.

Hyppighet; Mål om 4 samlinger inneværende sesong- mulig mer.

Dagssamling Konnerud 23.06.25

- o 0900- Oppmøte Konnerud Klubbhus (vi er der fra 08)
- o 0930- 1 økt; Lek på rulleski
- o 1100- Lunsj. Mat serveres- Foredrag
- o 1400- 2 økt; Styrke med fokus på styrketrening for jenter
- o 1600-Samling; Hvordan ønsker dere at Jenteprosjektet skal være?
- o 1630- Slutt
- o Ha med liste; Rulleski/staver skate samt annet rulleskiutstyr- hjelm er påbudt, matte/liggeunderlag til utestyrke, ekstra skift

Hva trenger vi mer av?

Klubber og foreldre

- Vi trenger at klubber har lyst til å ha Jenteprosjektet på besøk! Ikke bare et Konnerud arrangement
- Vi trenger at foreldre som vil engasjere seg melder seg! Jo flere vi er jo lettere er det å dra lasset sammen.

Rollemodeller og trenere

- For jenter- Av jenter! Vi ønsker at alle trenere, rollemodeller, foredragsholdere som involveres i Jenteprosjektet skal være jenter- så langt det er mulig.

Ta kontakt for info!

Christian Engh

Oppmann Konnerud IL HL

90792450

christian@alberteng.no

Hans-Christian B Olsen

Oppmann Konnerud IL UH

47375028

hchrbo@gmail.com